

ベトナムの食文化と 2025 年食品市場の最新トレンド

目次

1. はじめに.....	2
2. ベトナム料理の概要.....	2
3. ベトナム料理の特徴.....	2
3.1. 地理的な地域による.....	2
3.1.1. 北部-料理へのこだわり.....	2
3.1.2. 中部-宮廷文化の影響.....	4
3.1.3. 南部-豊富な海産物と魚料理.....	5
3.2. 調味料によるベトナム料理の特徴.....	6
3.3. ベトナム人の食習慣と文化.....	8
4. ベトナムの食文化のトレンド.....	8
4.1. 外食の増加.....	8
4.2. 加工食品の利用トレンド.....	11
4.3. グリーンで健康的な食文化のトレンド.....	13
4.4. 食文化の変化.....	14
5. ベトナムの成功した食品メーカーの紹介.....	15
5.1. CJ CheilJedang (韓国) がベトナムで冷凍食品事業を展開.....	15
5.2. Ottogi がベトナムでの食品生産事業を強化.....	15
6. まとめ.....	16

1. はじめに

ベトナム料理は多様であり、地域ごとに豊富な料理が存在する。この多様性は、地形や気候などの多くの要因によって形成されている。国土の 75%が山岳地帯であるにもかかわらず、長い海岸線のおかげで海産物も豊富に取り入れられている。さらに、北部、中部、南部の三地域はそれぞれ異なる文化の影響を受けており、独自の食材や伝統的な料理スタイルを持っている。

2. ベトナム料理の概要

ベトナム料理は、地理、食材、文化の多様性を反映している。三つの主要な地域（北部、中部、南部）ごとに、地理的条件、気候、食習慣に応じた独自の料理の特色がある。ベトナムは内陸と海に豊富な食材資源を持ち、伝統的な調理法と独特な香辛料を組み合わせている。ベトナム料理は繊細で豊かな風味を持ち、中国やフランスなど異文化の影響も受けている。家族料理、ストリートフード、祭りの料理など、多様な料理スタイルが存在し、ユニークさと多様性を生み出している。ベトナム工業貿易連盟によると、ベ

トナム人にとって料理は物質的な文化だけでなく精神的な文化でもある。料理を通じて、品格や文化のレベル、食事のマナー、風習といった民族の文化を理解することができる。食事のマナーや調理法、食材の選び方には、ベトナム人の特徴や思考、さらには人間関係が表れている。

3. ベトナム料理の特徴

3.1. 地理的な地域による

ベトナム料理は、地域によって大きく三つの主要エリアに分けられ、それぞれ独自の特徴を持つ。

3.1.1. 北部-料理へのこだわり

ベトナム北部は湿潤な亜熱帯気候であり、春夏秋冬の四季がはっきりしている。寒い季節には、北部の人々は肉や肉製品（例えば、ハム（giò）やチャーシュー（chả））、炒め物や煮物を多く食べる。暑い季節には、茹でたり湯通ししたりしたスープ料理が中心となる。料理は淡泊で優しく、辛さや甘さが控えめである。食材の自然な風味を生かすために、調味料は控えめに使用される。



ベトナム北部の伝統的な食事

出所：Pas go

北部の人々は、料理に対してより細かいこだわりを持つ。例えば、中部や南部の人々は鶏肉にベトナム産コリアンダーを混ぜ、なければ他の葉を使うのに対し、北部の人は鶏肉を食べる際、ライムの葉以外は一切食べない。

また、ブン（米麺料理）にもそれぞれの決まりがある。たとえば「ブンオック(bún ốc)」は酸味のあるスープと刻み唐辛子を添え、「ブンチャー(bún chả)」はヌックナムとバジルを添え、「ブンタング(bún thang)」はエビペーストと一緒に食べるといった具合に、決まった食べ方がある。



北部のブン（米麺料理）

出所：Bach Hoa Xanh

3.1.2.中部－宮廷文化の影響

中部ベトナムの味覚は、辛味のある料理が多いことが特徴である。料理や食事には、生や乾燥した唐辛子が頻繁に使用され、適度な甘さも好まれる。中部の代表的な食文化はフエに見られ、宮廷文化の影響を受けているため、料理は非常に豊かで上品さを表現している。フエの名物料理には、「コムヘン(cơm hến)」(シジミご飯)や「ブンボーフエ(bún bò Huế)」(フエ風牛肉麺)、スイーツの「チェー(chè)」などがある。これらの料理は、スパイシーでありながらも、バランスの取れた味わいを楽しむことができる。



コムヘン, cơm hến

出所：Dao tao bep trung

中部ベトナムは細長い海岸線を持ち、豊富な水産物があるため、魚を塩辛や干物に加工することが多い。この地域の魚の煮物は主に海の魚を使用し、スターフルーツ、トマト、パイナップル、カラシナ、漬物、青バナナ、イチジク、スイカ、若いジャックフルーツなどの野菜や果物と一緒に煮込むのが特徴である。これにより、料理には多様な風味が加わり、地域の特色が際立つ。中部の料理は、その地理的特性を活かしながら、新鮮な食材を使用し、バランスの取れた味わいを楽しむことができる。特に魚介類を中心とした料理は、この地域の豊かな海洋資源を反映している。



（注）本報告書は、本調査の結果を基に作成されたものであり、調査結果の正確性を保証するものではありません。また、本報告書は、調査結果の一部を基に作成されたものであり、調査結果の正確性を保証するものではありません。



（注）本報告書は、本調査の結果を基に作成されたものであり、調査結果の正確性を保証するものではありません。また、本報告書は、調査結果の一部を基に作成されたものであり、調査結果の正確性を保証するものではありません。



（注）本報告書は、本調査の結果を基に作成されたものであり、調査結果の正確性を保証するものではありません。また、本報告書は、調査結果の一部を基に作成されたものであり、調査結果の正確性を保証するものではありません。